

Grad	Rød snip	Gul snip	Orange snip	Grøn snip	Blå snip	Brun snip
<b>Fysik</b>	5 armstrækninger 5 mavebøjninger 5 benbøjninger	5 armstrækninger 5 mavebøjninger 5 benbøjninger	10 armstrækninger 10 mavebøjninger 10 benbøjninger 10 sjipt med eget bælte	15 armstrækninger 15 mavebøjninger 15 benbøjninger 15 sjipt med eget bælte	15 armstrækninger 15 mavebøjninger 15 benbøjninger 15 sjipt med eget bælte	15 armstrækninger 15 mavebøjninger 15 benbøjninger 15 sjipt med eget bælte
<b>Bevægelses-mønster</b>	Hinke Kolbøtter - Kumi Kata	Hinke Baglæns kolbøtter Step i kampstand Kumi Kata	Skihopp og sprællemænd Step i kampstand  Kumi Kata, skub og træk	- Step i kampstand  Kumi Kata, sidestep	Kumi Kata – fri bevægelse  Tai Sabaki	Kumi Kata – fri bevægelse  Tai Sabaki
<b>Etikette m.v.</b>	<i>Forstå:</i> Seiza Rei Dobbelt klap - -	<i>Forstå:</i> - - - Hajime Matté	Binde sit bælte <i>Forstå:</i> Osae Komi Toketa - -	Binde sit bælte <i>Forstå og sige:</i> - - Mokuso Kamaku Sempai / Sensei Ni Rei	-	-
<b>Ukemi Waza</b> faldteknik	Yoko Ukemi	Yoko Ukemi	Yoko Ukemi Mae Ukemi (på knæ)	Yoko Ukemi Mae Ukemi	Yoko Ukemi Mae Ukemi Ushiro Ukemi	Yoko Ukemi Mae Ukemi Ushiro Ukemi
<b>Atemi Waza</b> Slå-/spark- og blokerings-teknikker  Laves som <i>Go-hon</i> (5-skridt) -> frem -< baglæns	<u>Slagpude</u> Teisho Uchi Hiza Geri  Uden makker Te Nagashi -> Te Nagashi -<	<u>Slagpude</u> Teisho Uchi Hiza Geri Mae Geri  Uden makker Tsuki -> Te Nagashi -<	<u>Slagpude</u> Tsuki Mae Geri Mawashi Geri  Uden makker Oi Tsuki -> - - Te Nagashi -<	<u>Slagpude</u> Tsuki Mae Geri Mawashi Geri  Uden makker Oi Tsuki -> Gedan Barai -< Gyaku Tsuki -> Te Nagashi -<  <u>Øvelser med makker</u> Te Nagashi mod Kizami-/Gyaku Tsuki Gedan Barai mod Mae Geri	<u>Slagpude</u> Mawashi Geri Mawashi Tsuki -  Uden makker Oi Tsuki -> Uchi Shuto Uke -< Gyaku Tsuki -> Te Nagashi -<  <u>Øvelser med makker</u> Te Nagashi mod Tsuki Uchi Shuto Uke mod Mawashi Tsuki Gedan Barai mod Mae Geri	<u>Slagpude</u> Mawashi Geri Mawashi Tsuki Yoko Empi  Uden makker Sanbon Tsuki -> Uchi Shuto Uke -< Gyaku Tsuki -> Gedan Barai -<  <u>Øvelser med makker</u> Te Nagashi mod Tsuki Uchi Shuto Uke mod Mawashi Tsuki Gedan Barai mod Mae Geri

<b>Nage Waza</b> Kaste teknikker	O Soto Otoshi	O Soto Otoshi	O Soto Otoshi O Goshi	O Soto Otoshi O Goshi O Uchi Gari	O Goshi O Uchi Gari	O Goshi O Uchi Gari
<b>Ne Waza</b> Gulvteknikker	Kesa Gatame	Hon Kesa Gatame	Yoko Shiho Gatame Hon Kesa Gatame Frigørelse fra Hon Kesa Gatame	Yoko Shiho Gatame Hon Kesa Gatame Frigørelse fra Hon Kesa Gatame	Yoko Shiho Gatame Frigørelse fra Yoko Shiho Gatame	Yoko Shiho Gatame Frigørelse fra Yoko Shiho Gatame
<b>Kombination</b> Nage til Ne Waza	O Soto Otoshi + Kesa Gatame	O Soto Otoshi + Hon Kesa Gatame	O Goshi + Hon Kesa Gamtame	O Goshi + Hon Kesa Gamtame O Uchi Gari + Yoko Shiho Gatame	O Goshi + Hon Kesa Gatame O Uchi Gari + Yoko Shiho Gatame	O Goshi + Hon Kesa Gatame O Uchi Gari + Yoko Shiho Gatame
<b>Randori</b> Kamp	Ne Waza	Ne Waza	Ne Waza, Randori	Ne Waza Randori	Ne Waza Randori Kumité	Ne Waza Randori Kumité
<b>Ju-Jutsu kombinationer</b>  Laves som Duo- games evt. med forangreb					<b>Serie A</b> Angreb 1 – Greb i håndled <u>Forsvar:</u> Frigørelse + Teisho Uchi + O Soto Otoshi + Ude Hishigi  Ang. 2 – Kvæler fra siden <u>Forsvar:</u> Soto Uke + Yoko Empi Uchi + O Goshi + Tsuki	<b>Serie A</b> Angreb 3 – Kvæler bagfra m. underarm <u>Forsvar:</u> Ushiro Empi Uchi + Ippon Seio Nage + Yoko Shiho Gatame  Angreb 4 – Sidehalskvæler <u>Forsvar:</u> Greb i kvælearm med samme side arm + Haito Uchi + Greb om ryg + Yoko Guruma + Tsuki